

PLATO DE FONDO

ZAPALLITOS RELLENOS CON ARROZ Y VERDURAS



Ingredientes:

- 6 u 8 zapallitos redondos
- 200 gr de champiñones
- Aceite de oliva
- 2 bolsa de sofrito congelado
- Sal
- Pimienta limón
- Orégano
- Eneldo
- Pimienta
- Los aliños que más te gusten
- Champiñones picados
- 1 cucharada de concentrado de tomate
- 2 tarro de tomates en conserva
- 1 taza de arroz
- Ajo polvo
- Cebolla en polvo
- Paprika
- Orégano

Preparación

- Cortar una “tapa” y ahuecar con un sacabocados 6 u 8 zapallitos redondos (puedes hacer lo mismo con los tradicionales cortados a lo largo). Picar y reservar.
- Picar en trozos pequeños 200 g de champiñones. Reservar.



- Poner en una olla aceite de oliva +1 bolsa de sofrito congelado + sal + pimienta limón + orégano + eneldo + pimienta + los aliños que más te gusten y cuando la cebolla esté transparente, agregar el interior de los zapallitos + los champiñones picados + 1 cucharada de concentrado de tomate +1 tarro de tomates en conserva + 1 taza de arroz y cocinar por 5 o 6 minutos, mezclando los sabores.
- Rellenar 2/3 de los zapallitos.
- En una olla aparte, poner aceite de oliva +1 bolsa de sofrito congelado + ajo polvo + cebolla en polvo + paprika + orégano + pimienta + sal y cocinar 5 minutos, agregar 1 tarro de tomates en conserva +1 litro de agua.
- Mezclar y cocinar un par de minutos (queda una salsa de tomates bien aguada pero sabrosa).
- En una fuente poner un poco de la salsa ligera en la base, acomodar los zapallitos, terminar de llenarlos con el líquido atomatado, poner las tapas y verter todo el resto de la salsa ligera de tomates sobre toda la fuente.
- Llevar al horno a 210° por 45 50 minutos o hasta que el arroz esté hecho y los zapallitos tiernos y blandos.

